



# NYÍLT CIVIL BAJNOKSÁG

Debrecen, 2014. május 03.

## VERSENYKIÍRÁS



### A bajnokság ideje, helye:

2014. május 03. 09.00  
Országos Sport és Szabadidő Tábor  
Dorcas Szabadidő-központ 4002 Debrecen, Erdőpuszta  
Koordináták: N47.44898 x E21.69006

### A bajnokság rendezője:

Hajdú Rendészeti Sportegyesület  
4031. Debrecen, Mikes Kelemen utca 4.

### A bajnokság házigazdája:

A bajnokság kapcsolódik az Országos Sport és Szabadidő Táborhoz (OSZT), melynek keretében számtalan nívós sportrendezvényt együtt kerül megrendezésre.

Bővebb információ az OSZT-ről: <http://www.oszt.eu>

### A bajnokság résztvevői:

A nyílt civil versenyre egyénileg lehet nevezni bármely 18. életévét betöltött civil személynek, aki a versenykiírásban foglalt feltételeket magára nézve kötelezőnek fogadja el.

18. életévét be nem töltött személy kizárólag írásos szülői hozzájárulással nevezhet a bajnokságra.

### A bajnokság jellege:

Egyéni férfi- és női verseny, melyekben életkori kategóriabontás nincs.

### Díjazás:

I-III. helyezett férfi egyéni kategória: érem, oklevél, tárgyjutalom

I-III. helyezett női egyéni kategória: érem, oklevél, tárgyjutalom

### Nevezés:

A versenyre maximum 50 fő versenyző nevezhet.

Előnevezési határidő: **2014. április 28.**

A nevezési lapot a [hrse@hotmail.hu](mailto:hrse@hotmail.hu) email címre szükséges küldeni.

A versenyre a helyszínen is lehet nevezni, amennyiben a nevezési határidőig nem érkezik be a maximalizált létszámú nevezési lap.

## Nevezési díj:

A résztvevők a bajnokságnak otthont adó Országos Sport és Szabadidő Tábor (OSZT) belépő díjának megvásárlásával jogosultak a rendezvényen részt venni.

Az OSZT belépőn kívül a Spártai 300 Nyílt Civil Bajnokságra külön nevezési díj nincs, a versenyen történő indulás ingyenes.

A belépő díja a bajnokság napjára 1500 Ft, (mindkét napra 2.500 Ft,) mely tartalmazza az Országos Sport és Szabadidő Tábor rendezvényein történő részvételt, és a szolgáltatások igénybe vételét.

## A bajnokság lebonyolítása:

A bajnokság nevezett versenyzői az előzetes sorsolásnak megfelelő sorrendben kezdik a feladatok végrehajtását.

A 7 állomáspontról és 300 ismétlésszámból álló feladatsor leküzdése időméréssel történik. Az nyer, aki a legrövidebb idő alatt, szabályos végrehajtással teljesíti a pályát.

A versenyző a kijelölt keretből rajtol és küzdi le a feladatokat.

A pihenőidő a végrehajtás idejébe beleszámít.

Az utolsó feladat leküzdését követően az időmérés akkor áll meg, amikor a versenyző beérkezik a pálya végén található kijelölt keretbe.

A versenypályákon a feladatok szabályos végrehajtásáért versenybírók felelnek, akik az ismétléseket hangosan számolják. A szabálytalan gyakorlatok nem kerülnek számolásra.

A feladatok teljesítésének időkorlátja 18 perc. Az a versenyző, aki az időkorlátot túllépi, kizárásra kerül.

## Feladatok leírása:

### 1. Húzódzkodás - ismétlés 25x

Teljesen kinyújtott karú függésből húzódzkodás, amíg az áll a rúd fölé nem kerül. A kipping technika megengedett. A végrehajtást több alkalommal is meg lehet szakítani, ekkor a versenyző elengedheti a rudat és tetszőleges ideig pihenhet. A pihenőidő beleszámít a végrehajtás idejébe. A pihenő időt követően, amikor a versenyző folytatni kívánja a gyakorlatot, újra a kiinduló pozícióból kell kezdenie a húzódzkodást, tehát felugorva lendületet venni nem lehet.

### 2. Felhúzás 60 kg-mal – ismétlés 50x

A kétkezes rúd a talajon, a versenyző a kijelölt helyen áll. A rudat két kézzel kell elemelni a talajtól az egyénileg előre kijelölt és jelzett mértékig, de legalább a test függőleges helyzetéig, nyújtott csípőízületig. Pihenni kizárólag úgy lehet, hogy a versenyző legalább egy kézzel érinti a rudat. A pihenő száma nincs korlátozva. Abban az esetben, ha a versenyző mindkét kézzel elengedi a rudat, kizárásra kerül. A rúd felemás fogása megengedett.

### 3. Karhajlítás és nyújtás mellső fekvőtámaszban – ismétlés 50x

A versenyző a kijelölt helyen, vállszélességű, nyújtott karú mellső fekvőtámaszban helyezkedik el. Lábak zárva. A kiinduló helyzetből karhajlítás, amíg a mellkas nem érinti a jelző berendezést, majd karnyújtás a kiinduló pontban jelölt magasságig. Pihenni kizárólag nyújtott karú mellső fekvőtámaszban lehet, a kezek felváltva történő pihentetése megengedett.

**4. Felugrás 60 cm-es (+ - 4 cm) dobogóra páros lábbal - ismétlés 50x**

A versenyző a kijelölt helyen áll, majd páros lábbal kell felugrania a 60 cm magas dobogóra. A felugráskor a versenyzőnek térd- és csípőízületet ki kell nyújtania, valamint valamelyik kezével meg kell érintenie az előzetesen kijelölt jelzőberendezést. Pihenni kizárólag a kiindulási helyzet kijelölt keretében állva lehet, annak elhagyása kizárást von maga után.

**5. „Ablaktörlő” 60 kg-os súllyal – ismétlés 50x**

A versenyző a talajon hanyattfekvésben fekszik, miközben a 60 kg súlyú rudat nyújtott karokkal kezében tartja. Lábai zártan, a jobb és bal oldalt elhelyezett zsámolyok valamelyikén. A zsámolyokat 25-25-ször kell megérintenie a lábának boka alatti részével. Pihenni kizárólag a lábak zsámolyon tartásával lehet, a rúd leengedése kizárással jár.

**6. Emelés-kinyomás egy kézzel 16 kg-os Kettlebellel – ismétlés 25-25x**

A versenyző a kijelölt keretben foglal helyet a 16 kg-os kettlebellt egy kézzel elemeli a talajról, majd a feje fölé nyomja, amíg karja nyújtott állapotba kerül, az előzetesen kijelölt pontig. A kettlebellnek minden ismétlésnél érintenie kell a talajt a kijelölt keretben. 25 ismétlés után a versenyzőnek kezét kell váltania és a másik kezével is el kell érnie a 25 ismétlésszámot. Pihenni kizárólag a kettlebell kézzel történő érintése mellett lehet. Kézváltás kizárólag a szabályos 25 ismétlést követően lehetséges.

**7. Húzódzkodás – ismétlés 25x**

Teljesen kinyújtott karú függésből húzódzkodás, amíg az áll a rúd fölé nem kerül. A kipping technika megengedett. A végrehajtást több alkalommal is meg lehet szakítani, ekkor a versenyző elengedheti a rudat és tetszőleges ideig pihenhet. A pihenőidő beleszámít a végrehajtás idejébe. A pihenő időt követően, amikor a versenyző folytatni kívánja a gyakorlatot, újra a kiinduló pozícióból kell kezdenie a húzódzkodást, tehát felugorva lendületet venni nem lehet.

Női versenyzők számára a húzódzkodás 15 ismétléssel, az elemelés és az „ablaktörlő” 30 kg-mal, emelés-kinyomás egy kézzel 12 kg-os kettlebellel, a karhajlítás és nyújtás mellső fekvőtámaszban 30 ismétléssel kerül végrehajtásra.

## **A bajnokság egyéb szabályai:**

A nevezéssel minden induló elfogadja a versenykiírásban foglaltakat és a versenyszabályokat. Ezzel elismerik, hogy a versenyen mindenki a saját felelősségére indul, a nevező kinyilatkozza, hogy egészségi állapota megfelel a versenyen való részvétel feltételének, és elfogadja, hogy a verseny rendezői bármelyik versenyző egészségkárosodásáért, vagy a versennyel összefüggésben keletkezett káraiért kártérítésre nem kötelezhetők.

Érték- és csomagmegőrzést a verseny rendezői nem vállalnak.

A bajnokságon induló versenyzők rajtszámot kapnak, melyet a szervezők a nevezésnél alkoholos filctollal a versenyző karjára, jól láthatóan írnak fel.

Kizárásra kerül az a versenyző, aki a nevezési vagy regisztrációs lapot nem a valóságnak megfelelő adatokkal, illetve hiányosan tölti ki.

A szervezőkkel, a bírókkal vagy a sporttársaival szemben sportszerűtlen magatartást tanúsító versenyzők a bajnokságból kizárásra kerülnek.

A sportesemény helyszínén bármilyen kereskedelmi- és reklámtevékenység vagy más sportesemény népszerűsítése csak a rendezők előzetes engedélyével, egyeztetett formában és módon végezhető.

A verseny rendezői szervezési okok miatt fenntartják a jogot, hogy a résztvevők számát korlátozzák, a nevezést bármikor lezárják.

A rendezvény szervezői fenntartják a jogot, hogy a bajnokságról és a versenyzőkről fotót és filmet készítsenek, melyek a továbbiakban a rendezők tulajdonát képezik. A készült fotókat és filmeket a rendezők szabadon felhasználhatják és publikálhatják, ezért a fotón szereplők ellenszolgáltatásra nem jogosultak.

A nevezési lap, illetve a regisztrációs lap kitöltésével és aláírásával a versenyző elfogadja a versenykiírás és versenyszabályzat feltételeit.

A nevezési lap, illetve a regisztrációs lap kitöltése önkéntes adatközlés. A nevező hozzájárul ahhoz, hogy a bajnokság szervezői a nevezéskor megadott adatokat adatbázisukban tárolják.

A versenyre történő nevezés során a versenykiírás jelentkezési feltételeinek elfogadásával a nevező elfogadja, hogy a jelentkezés során megadott e-mail címre a rendezőség a versennyel kapcsolatos hírlevelet küldjön.

### **Az óvás szabályai:**

A versenypályákon minden versenyzőt 2 fő szakképzett versenybíró kíséri, az ő munkájukat felsőfokú sportszakmai képesítéssel rendelkező főbíró felügyeli.

Óvásra a helyszínen, az óvásra okot adó eseménytől számított 20 percen belül, a szervezőbizottság elnökénél, 20.000 Ft óvási díj befizetését követően van lehetőség.

Óvás esetén a szervezőbizottság vezetője összehívja a bajnokság bírót, valamint a főbíró, akik döntenek az óvás jogosságát és a szükséges intézkedéseket illetően.

### **A bajnokság programja:**

08.00-09.00 - Regisztráció

09.00 - Technikai értekezlet

09.00 - Bajnokság kezdete, a kezdő versenyzők rajtolása

Kb. 17.00 – Eredményhirdetés

A szervezők a program változtatásának jogát fenntartják.

### **További információ:**

Balogh József - mobil: 70/371-7542 [hrse@hotmail.hu](mailto:hrse@hotmail.hu)

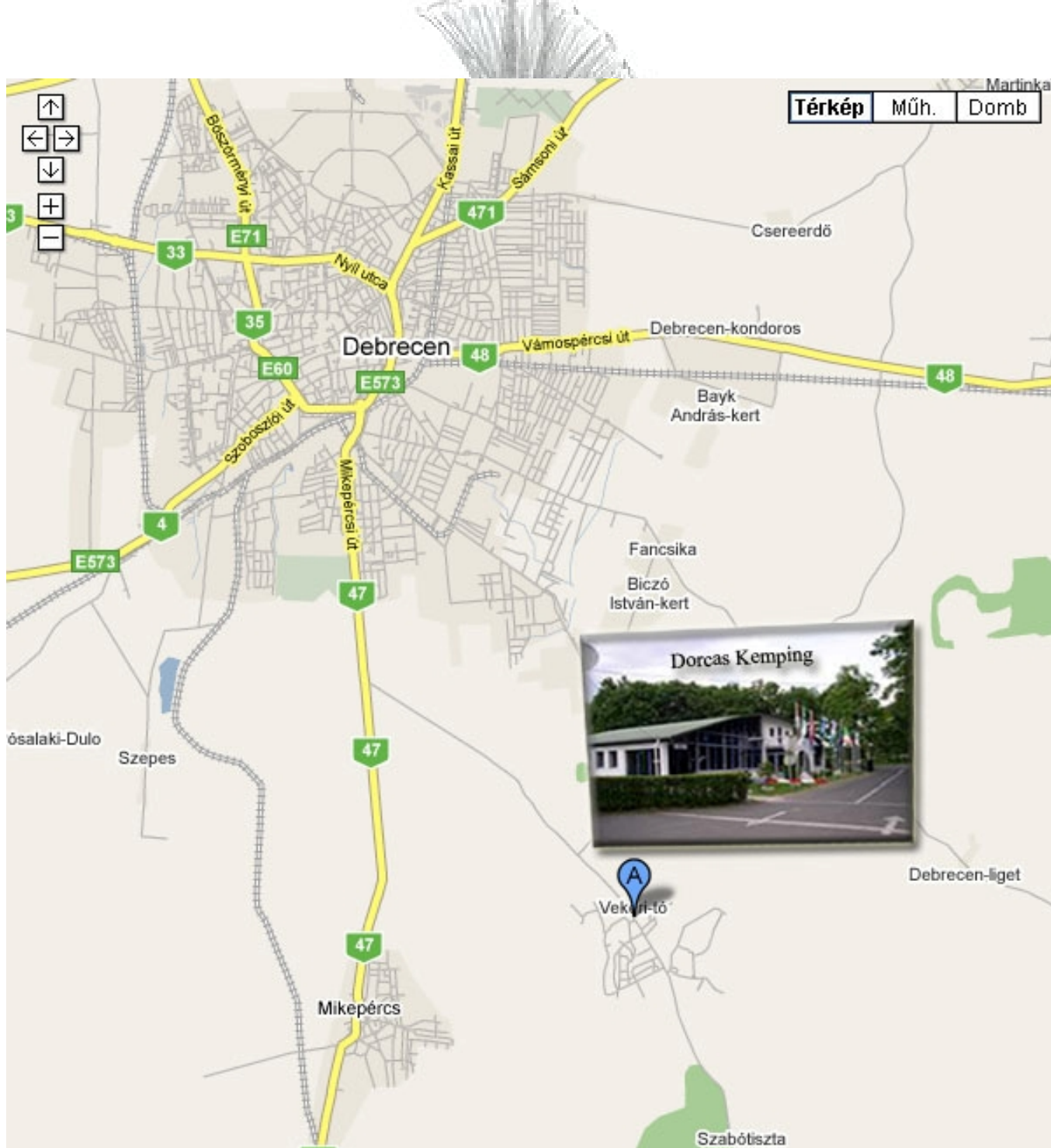
Bertalan Attila - mobil: 30/284-5775

Paróczai Bernadett - mobil: 30/964-56-15

A bajnokság Nevezési lapját, valamint a Bajnokság programját a versenykiírás melléklete tartalmazza.

Az Országos Sport és Szabadidő Tábor, valamint a Spártai 300 Nyílt Civil Bajnokság helyszínének térképe:

Dorcas Szabadidő-központ 4002 Debrecen, Erdőpuszta  
Koordináták: N47.44898 x E21.69006





## NYÍLT CIVIL BAJNOKSÁG

Debrecen, 2014. május 03.

# NEVEZÉSI LAP

Előnevezési határidő: 2014. április 28.

A nevezési lapot a [hrse@hotmail.hu](mailto:hrse@hotmail.hu) email címre szükséges megküldeni!

*Kérem olvashatóan kitölteni!*

Versenyző neve	
Születési dátuma év/hó/nap	
Lakcíme	
Telefonszáma	
Elérhetősége	
Baleset esetén értesítendő	

Alulírott, a Spárta 300 Nyílt Civil Bajnokság versenykiírásának rendelkezéseit megismertem és magamra nézve kötelezőnek fogadom el. Kijelentem, hogy a bajnokságon egészségesen, megfelelő felkészültséggel és kizárólag önszántamból, valamint saját felelősségemre veszek részt.

....., 2014.....hó.....nap

.....  
Versenyző aláírása